



いろんなかたち いろんなタイプ

脳にもいろいろあるんです



は じ め に

このパンフレットは、岡山市発達障害専門医療機関等養成研修事業の一環として作成いたしました。

人は誰しも、その人らしい特徴や生き方があります。しかし、神経発達症(発達障害)の特性が強く、周囲の環境との間でうまく合わない部分があると、学校や職場での人間関係のトラブルや、日常生活での困りごとが起こることがあります。

「いろんなかたち いろんなタイプ」は、ご本人やご家族が神経発達症について正確な情報を得て、感じている不安が少しでも軽減されることを目的としています。ご自分の特性を理解し、周囲の人に相談しながら少しずつ工夫を重ねていくことで、適切な環境づくりにつながっていきます。このようなプロセスを経て、それぞれの強みを活かしながらいきいきと過ごされている方が、たくさんいらっしゃいます。

また、ご本人はもちろん、ご家族や周囲の方々にも、このパンフレットを通じて神経発達症への理解を深めていただければ幸いです。一人ひとりが互いの違いや強みを認め合い、必要な配慮や工夫について共に考えていくことで、特性の現れ方やその程度にかかわらず、すべての人が自分らしく過ごせる社会づくりにつながることを願っています。



- 2 — 神経発達症について
- 4 — 自閉スペクトラム症について
- 10 — 注意欠如多動症について
- 14 — 発達性学習症について
- 16 — 個別性について
- 17 — 生きづらさを小さくする
- 23 — 相談できるところ

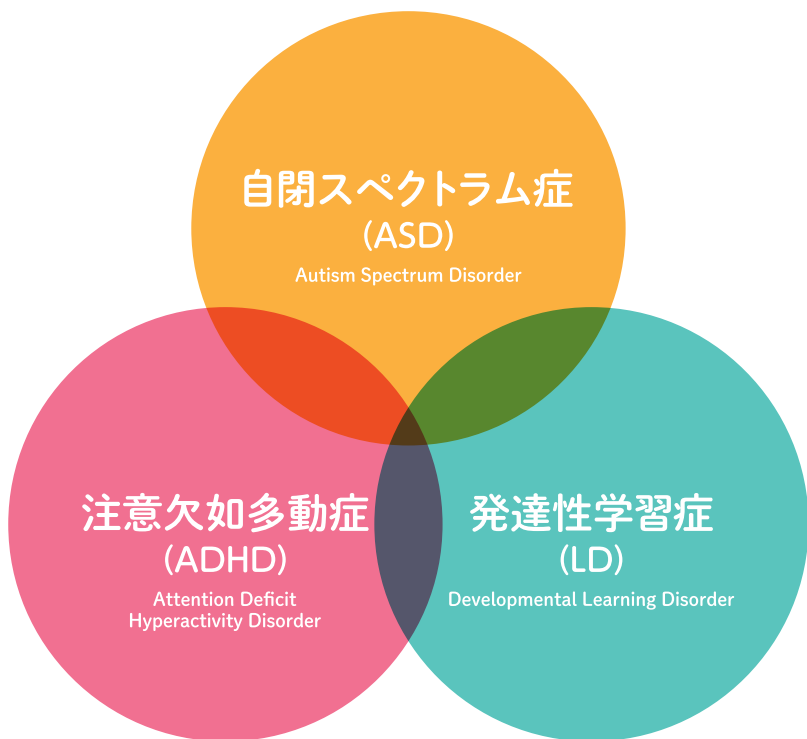


神経発達症について



📋 神経発達症(発達障害)

神経発達症(発達障害)の原因はまだはっきりとはわかっていませんが、生まれつき持っている脳の働き方に特徴があると言われていきます。代表的なものに、自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如多動症(ADHD)、発達性学習症(LD)などがあります。



そのほか、「発達性協調運動症(DCD)」「知的発達症」など

※1つだけでなく、2つ以上が一緒に起こることがあります。

神経発達症の特性は人それぞれで、その程度も様々です。「スペクトラム(連続体)」という考え方があり、特性の程度や、日常生活への影響を理解することが大切です。

神経発達症の特性は、環境や年齢によって現れ方が変わることがあります。目立たなかった特性が、就職や結婚などのライフイベントをきっかけに強く現れることもあります。



それぞれの特性には長所と短所があります。自己理解を深め、自分で工夫したり、周囲に助けをもらったり、上手にいくための環境を整えることが大切です。



自閉スペクトラム症について

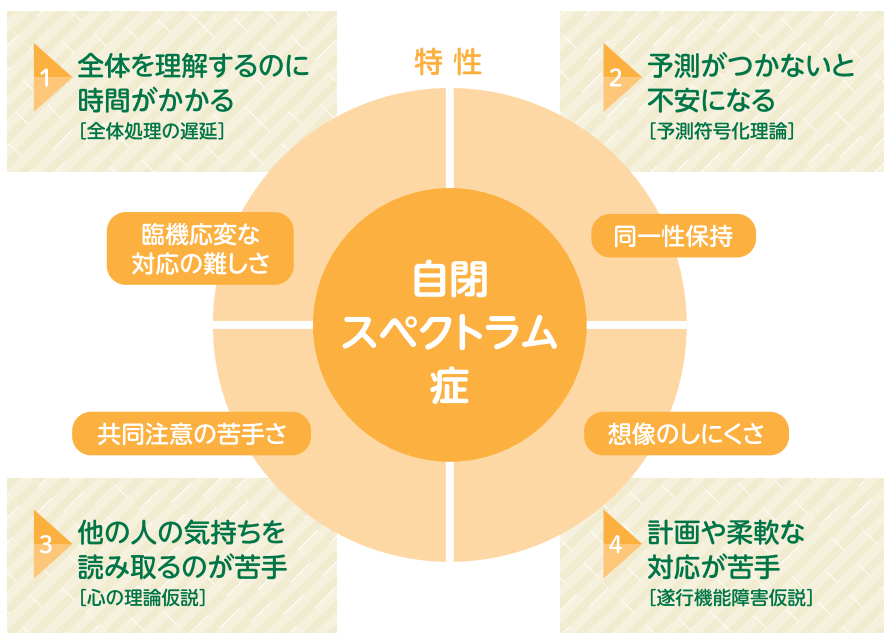


自閉スペクトラム症(ASD)

自閉スペクトラム症(Autism Spectrum Disorder:ASD)とは、人付き合いやコミュニケーションの苦手さ、臨機応変な対応の難しさ、こだわりなど、自閉症の特性をもつ状態を総称したもので、神経発達症のひとつです。

親の育て方やしつけが原因ではなく、生まれつきの脳のタイプで、「10人に1人の人が抱える生きづらさ」とも言われています。

自閉スペクトラム症の特性と神経心理学的背景



自閉スペクトラム症の様々な特性には、以下のような神経心理学的背景が関係していると言われています。

1

全体を理解するのに時間がかかる [全体処理の遅延]

細かな部分の理解は得意ですが、物事の全体や構造、パターンを捉えるのが難しく、時間がかかる傾向があります。日常のちょっとした違いに気づくことは得意ですが、特定のことに強くこだわってしまうことがあります。

2

予測がつかないと不安になる [予測符号化理論]

何が起るかを予測することが苦手で、予測できない状況に直面すると不安を感じやすいことがあります。これが、変化や予測不能な状況を嫌がったり、同じことを繰り返して安心することにつながる場合があります。

3

他の人の気持ちを読み取るのが苦手 [心の理論仮説]

他の人が何を考えているかを理解するのが難しいと感じることがあります。そのため、他の人とのコミュニケーションで誤解が生じやすくなる場合があります。

4

計画や柔軟な対応が苦手 [遂行機能障害仮説]

計画を立てたり、状況に応じて行動を変えることが難しいと感じるかもしれません。これにより、変化や新しいことに対する不安が強くなる場合があります。

📋 自閉スペクトラム症の特性

人との付き合い方

《苦手さ》



《強み》

- ☐ 人に対する関心が薄い
- ☐ 場の空気が読みにくい
- ☐ 人とうまく関われない
- ☐ 雑談をするのが難しい

- ☐ 一人の時間を大切にできる
- ☐ 自分の世界に集中できる
- ☐ 一人で過ごすことが好き
- ☐ 決まったやりとりはできる



人とのコミュニケーション

《苦手さ》



《強み》

- ☐ 冗談を真に受ける
- ☐ 表情が乏しかったり不自然だったりする
- ☐ 嘘がつけない
- ☐ 一方的に話してしまう

- ☐ 正直で素直
- ☐ 感情に左右されにくい
- ☐ 誠実なやり取りができる
- ☐ 一つのことを詳しく話せる



興味や関心について

《苦手さ》 ← ←

- ☐ 興味や関心のあるものが限られている
- ☐ 興味があることは、相手を考えずに延々としゃべる
- ☐ 興味がないことには全くやる気が出ない



《強み》

- ☐ 特定の分野の知識を深く獲得できる
- ☐ 詳細な説明ができる
- ☐ 興味があることにはやる気が出る



同じ動きや手順・ペースにこだわる

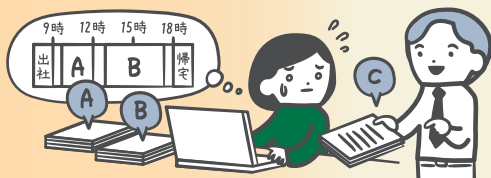
《苦手さ》 ← ←

- ☐ 規則やルールに厳格
- ☐ 好きなことはなかなかやめにくい
- ☐ 要領が悪かったり頑固と言われる
- ☐ 周りに合わせにくい



《強み》

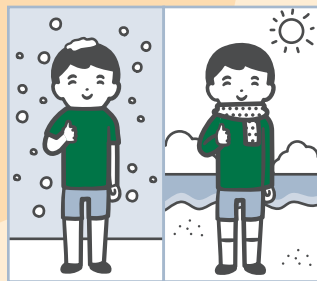
- ☐ ルールや決まりをきちんと守られる
- ☐ 粘り強さがある
- ☐ 覚えたことは正確に守る安定した作業ができる
- ☐ マイペースに過ごせる



自閉スペクトラム症の特性

感覚が過敏・鈍感

- ☐ 大きな音や人混みが苦手
- ☐ 騒がしい場所で、話している声を聞き取るのが苦手
- ☐ 痛みや暑さに敏感・鈍感
- ☐ 食べ物の好き嫌いや偏食が激しい
- ☐ 強い香りや特定の香りが苦手
- ☐ 手先が極端に不器用



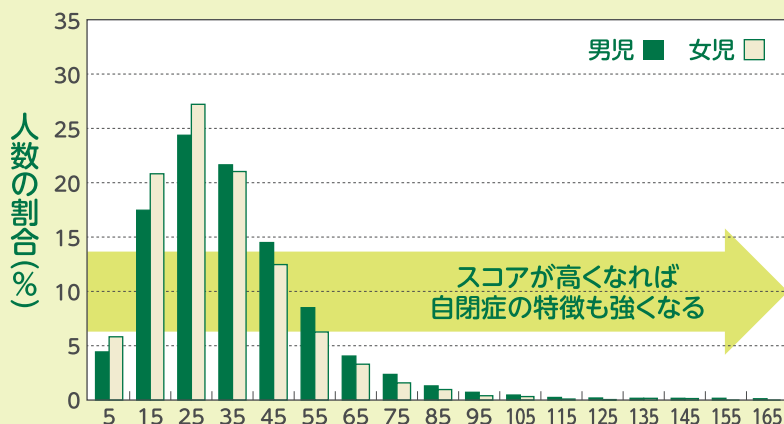
このような特性は一人ひとり違いますし、その程度（スペクトラム）も様々です。自分の特性を理解し、苦手なことを補う工夫をしたり、周囲に相談したり、手助けを求めることが大切です。

《コラム》 スペクトラム ってなに？

「スペクトラム」とは、連続体や範囲と訳される言葉で、もともとは物理学や光学で使われていました。

自閉スペクトラム症の個人差を特性の濃淡として捉える考え方で、誰もこのスペクトラム上のどこかに位置していることを示しています。

下のグラフは日本で行われた調査の結果で、右に行くほど自閉症の特性が強くなります。なめらかな山の斜面のようになっており、はっきりとした境界線はなく少しずつ変化していることがわかります。



SRSスコア《保護者による評価》 出典：Kamio et al., 2013

たとえ自閉症の特性があったとしても、自分に合った環境で自分なりの工夫をしながら豊かな生活をしている人はたくさんいますし、このような人は診断は必要ありません。

学校や仕事、人間関係、社会生活などで上手くいかず、苦しさがあるときには、診断を受けて、自分の特性を理解し、支援を受けたり、対処法を考えて、悪循環を断ち切ることが必要になります。

※SRSとは、Social Responsiveness Scale(対人応答性尺度)の略で、ASDの特性を評価する検査です。対象者の日常をよく知る人によって評価されます。



注意欠如多動症について

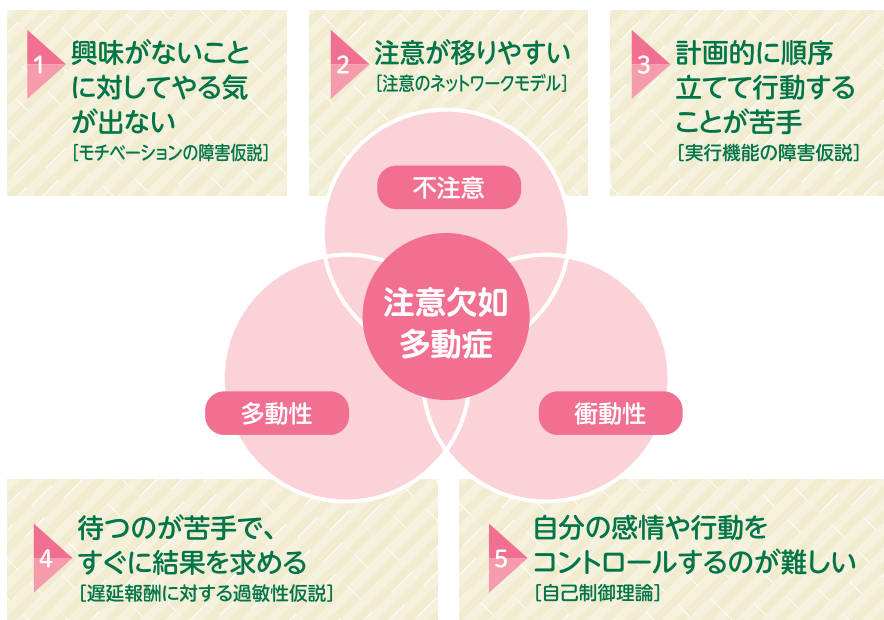


注意欠如多動症(ADHD)

注意欠如多動症(Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD)は、先天的な脳機能の特徴であり、しつけや本人の努力で変えられるものではありません。子どもでは20人に1人、大人でも40人に1人が当てはまると言われてています。

ひと言でいえば、「そっかしい」とも言えますが、不注意や多動性、衝動性といった症状があり、生活で支障が出るようであれば診断されます。

注意欠如多動症の特性と神経心理学的背景



注意欠如多動症の様々な特性には、以下のような神経心理学的背景が関係していると言われています。

1

興味がないことに対してやる気が出ない [モチベーションの障害仮説]

興味がないことにはやる気を感じにくく、集中力が続きにくい傾向があります。逆に、興味があることには非常に集中できるため、取り組む内容によってパフォーマンスに大きな差が出ます。

2

注意が移りやすい [注意のネットワークモデル]

一つのことに集中するのが難しく、周囲の音や動きに敏感で、注意が散漫になりやすいです。これにより、やるべきことに取り組んでいても、気が散ってしまいます。

3

計画的に順序立てて行動することが苦手 [実行機能の障害仮説]

計画を立てて順序よく物事を進めるのが難しく、衝動的に行動してしまうことがあります。このため、やるべきことが後回しになったり、最後までできなかったりします。

4

待つのが苦手で、すぐに結果を求める [遅延報酬に対する過敏性仮説]

すぐに結果が欲しいため、待つことがストレスになりやすく、イライラしがちです。これが原因で、長期的な目標よりも短期的な満足を優先することが多いです。

5

自分の感情や行動をコントロールするのが 難しい[自己制御理論]

感情が激しくなりやすく、気持ちや行動をコントロールするのが難しいことがあります。その結果、思わぬ行動を取ってしまい、後悔することもあります。

注意欠如多動症の特性

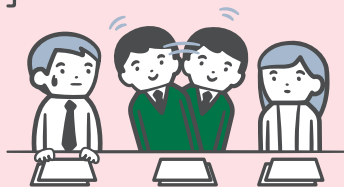
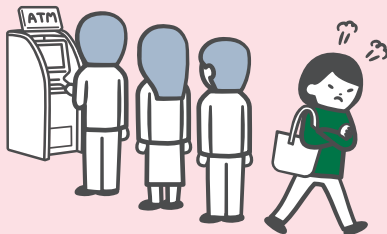
注意欠如多動症によくみられる行動 [不注意]

- ☐ 忘れ物が多く、よく探し物をしている
- ☐ 待ち合わせや締め切りに間に合わないことが多い
- ☐ そそっかしくて、ミスが多い
- ☐ やらなければならないことがあるのに別のことばかりしてしまう



注意欠如多動症によくみられる行動 [多動性]

- ☐ じっとしていなければならない場面（会議や授業、冠婚葬祭など）が苦手
- ☐ しやべりすぎる
- ☐ 順番を待つことが難しい



注意欠如多動症によくみられる行動 [衝動性]

- 相手が話し終わるまで待てず
途中で話をさえぎって話し始めてしまう
- 後先考えずにいろんなことを
安請け合いしてしまう
- その場の思い付きや感情で
行動してしまい後悔することが多い



注意欠如多動症の強み

- 一つのことに集中できる
- 好奇心が旺盛
- 興味のあることを追求できる
- 直観力が優れている
- 発想力がある、創造性が高い
- 行動力や決断力がある





発達性学習症について



📋 発達性学習症(LD)

発達性学習症(Developmental Learning Disorder:LD)は、学習障害または限局性学習症とも呼ばれます。全般的な知的発達に遅れはないものの、特定の学習領域(「読む」「書く」「計算する」など)に著しい困難を示す状態を指します。



読むこと

- 文字を読むのにとても時間がかかる
- 文字や行を飛ばして読んでしまう
- 読んでいるものの意味を理解するのが難しい
- 似た文字を間違える
〈例〉「あ」と「お」、「b」と「d」 など



書くこと

- 文字を書くのにとても時間がかかる
- 文法的に間違った文章を書いてしまう
- 間違った文字を書いてしまう



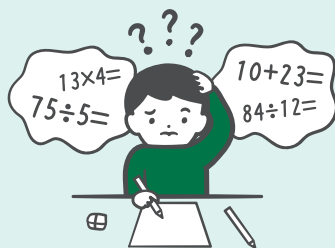
計算する
こと

- 数の概念の理解が難しい
- 暗算や計算が非常に苦手
- 数字の並びを間違える

📋 発達性学習症の特性

発達性学習症によくみられる行動

- ☐ 本を読むのを避ける
- ☐ 板書を書き写したり、メモを取ることに時間がかかる
- ☐ 計算問題で桁をそろえて書くのが難しい
- ☐ 文章を書くときに、句読点の使い方や段落分けが適切にできない
- ☐ □頭での説明は理解できるが文章の理解は難しい



補助ツールを活用する

読むことの困難

音声読み上げソフト、拡大読書器
必要なことは写真を撮る



書くことの困難

音声入力、AIの活用

計算することの困難

電卓、計算ソフト





個別性について



個別性

同じ神経発達症の人にも十人十色の個性があり、他の特性や状態を併せ持つことがよくあります。

他の神経発達症

知的水準の高さや低さだけでなく、能力の凸凹（バランスの差）が原因で苦勞することもあります。

メンタルヘルス

不安やうつなどのメンタルヘルスの問題が起こり、日常生活が困難になることがあります。

個別性

身体の特徴

音や光、痛みなどの感覚の過敏さや鈍感さ、器用さの違いなどから身体の病気が生活に影響を及ぼし、困りごとが増えることがあります。

周囲の環境

これまでのいじめや虐待の経験、今の環境が合っているかどうかによって、困難の度合いが変わることがあります。

困っていることの背景には、様々な特性や状態が関係していることがあります。どのような特性や状態が関係しているのか、周囲の信頼できる人や専門機関の方と一緒に考え、できることから対処していくことが大切です。



生きづらさを小さくする



自分の特性に合わせて工夫したり、周りの人に頼ったり、相談することで生きづらさを小さくする方法があります。

自分でできる工夫

詳しくはP.18

- 自己理解を深める
- できることを実践する
- ストレス管理と体調管理
- 相談する

周囲や家族の支援

詳しくはP.21

- 相談できる人や支援者を見つける
- 支援の工夫とSPELLの原則
- 家族のセルフケア

薬をつかう

詳しくはP.22

- 薬の必要性について主治医に相談する



生きづらさを小さくする

※薬は根本的に治すものではなく、生きづらさの緩和が目的です。

自分でできる工夫を探す

生きづらさを小さくするための工夫の検索一例です。いくつか試しながら、自分に合った方法を探してみましょう。

神経発達症 ライフハック

検索 🔍

神経発達症 環境調整

検索 🔍

神経発達症 感覚 グッズ

検索 🔍

📋 自分でできる工夫

自分の特性を知り、自分でできる工夫を増やして負担を減らします。

自己理解を深める

- 自分にできることや得意なことを把握する
- できないことや苦手なことを理解する



できることを実践する

- 自分にできることを着実にこなしていく
- 得意なことや長所を活かす



ストレス管理と体調管理

- 自分のストレスになることや不調のサインを理解する
- 疲れすぎる前に休息する



相談する

- 自分にできないことや苦手なことを周囲に相談し、手助けを求める



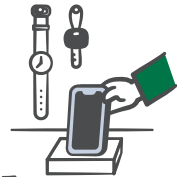
人との関わり

- 「社会のルール」や自分なりの「パターン」として、挨拶やお礼、頼み事、謝罪の仕方を覚える
- 周りの人を観察して真似をしてみる
- 自分の個性を理解してくれる友人を大切にする
- 無理してたくさんの友達を作らない



うっかりへの対策

- 「ミスは起こる」という前提で、ミスをしたとしても何とかやっていけること、リスクや損失を最小限にすることを目指す
- ミスや失敗した時には、必要以上に自分を責めずに、次にミスをしないための工夫を考える(失敗を活用する)
- 大切なものは「置き場所」を決める
- タイマーや締め切りを決め、目標を小分けにして作業をする
- 付箋、ホワイトボード、スマホのアプリなどを活用して、To Do (やらなければならないこと)や進捗を見てわかるようにする



環境を整える

- 周囲の音や人など、集中を妨げることを減らせるように環境を整える
- 急な思いつきをメモするノートやアプリを用意し、後で整理する時間を作る



📋 自分でできる工夫

セルフケアのコツ

- 規則正しい睡眠習慣を維持する
- 定期的な運動や健康的な食事を心がける
- 自分の強みを活かす機会を見つける
- 趣味の活動や楽しみの時間を作る
- 自分を大切にしてくれる人と付き合う
- 疲れすぎる前に休息を取る
- 相談できる人を見つける



こんな状態になった時には
専門家への相談を検討しましょう

- ・ 日常生活や仕事、学業などでとても困ったことがある
- ・ 人間関係での問題が繰り返し起こる
- ・ 不安が強かったり、気分が落ち込んでいる状態が続く
- ・ 眠れなかったり、寝ても疲れが取れない状態が続く

詳しい相談先はP.23を参考にしてみてください ➡

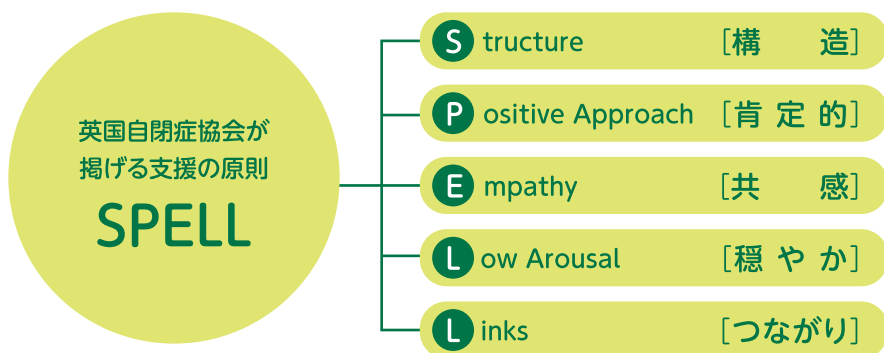


📋 周囲や家族の支援 – 生きづらさを小さくする 🌿

自分で工夫をすることは大切ですが、それだけでは限界があります。困ったことを相談し、苦手な部分は周囲の力を借りる、それが社会でうまくやっていくためのコツになります。

《周囲の人ができる支援の工夫》

周囲が支援をする時には、英国自閉症協会が掲げる支援の原則「SPELL」の考え方が役立ちます。これらの原則を踏まえつつ、特性やニーズ、困り事に応じて柔軟に対応することが大切です。



ご家族の方へ

診断の有無に関わらず、これまでご本人に寄り添いサポートされてこれたと思います。

ご本人が充実した生活をするためには、ご家族自身が趣味の時間やリフレッシュする時間を持ったり、孤立しないよう相談相手を見つけることが大切です。そのような姿は、ご本人の良いモデルになるでしょう。

神経発達症の治療に使用される薬は、以下のものがあります。それぞれ作用が異なり、注意力や衝動性の改善に役立ちます。薬の選択や使用については、主治医とよく相談し、最適な治療法を見つけることが大切です。



注意欠如多動症の (ADHD) 薬物療法

薬物療法は、注意力や集中力を改善し、衝動性を抑えることを目的としています。主に以下の薬が使用されます。

メチルフェニデート

ドーパミンとノルアドレナリンの濃度を高め、持続的な効果で集中力を向上させます。

アトモキセチン

非刺激薬で、ノルアドレナリンの再取り込みを阻害し、注意力を改善します。

guanfacine

$\alpha 2$ アドレナリン受容体に作用し、衝動性を抑える効果があります。

リスデキサンフェタミン

衝動性や多動性を効果的に抑え、長時間の効果が期待されます。

自閉スペクトラム症の (ASD) 薬物療法

薬物療法は、自閉スペクトラム症に関連する特定の症状(不安、強迫行動、攻撃性など)を緩和するために使用されます。

リスペリドン

攻撃性や興奮を抑えるために使用される抗精神病薬。

アリピプラゾール

行動を安定させるために使われる抗精神病薬。

SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)

フルボキサミン、セルトラリンなどが不安や強迫行動を和らげます。

睡眠導入剤

睡眠障害を改善するために使用される自然な睡眠を促す薬。



相談できるところ



診断を受けたい
薬の相談をしたい

かかりつけの医療機関

具体的な対策を
知りたい
支援を受けたい

福祉機関

- 発達障害者支援センター(岡山県・岡山市)
- 保健所・保健センター
- 児童相談所
- 行政の精神保健及び障害福祉相談窓口

仕事について
相談したい

労働機関

- ハローワークの障害者就労相談窓口
- 障害者職業センター
- 障害者就業・生活支援センター
- 相談支援事業所・就労移行支援事業所

学校の
困りごとについて
相談したい

教育機関

- 教育センター
- 特別支援教育コーディネーター
- 保健室や保健管理センター
- スクールカウンセラーや学生相談室
- 障がいのある学生の支援窓口

M E M O

自分について新たに知ったことや気づいたことなどを自由に書いてみてください

[illegible]

参考文献

- 自閉症スペクトラム-10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体-
(著者:本田秀夫／SB新書)
- 最新図解 女性の発達障害サポートブック(著者:本田秀夫・植田みおり／ナツメ社)
- 自閉症スペクトラムの子のソーシャルスキルを育てる本 思春期編
(監修:本田秀夫・日戸由刈／講談社)
- あなたがあなたであるために
自分らしく生きるためのアスペルガー症候群ガイド
(監修:ローナ・ウィング、著者:吉田友子／中央法規出版)
- 大人の発達障害 仕事・生活の困ったによりそう本(監修:太田晴久／西東社)
- ADHDの子の育て方のコツがわかる本(監修:本田秀夫・日戸由刈／講談社)
- ADHDのサバイバルストーリー 本人の想い編
(編著:高山恵子、著者:NPO法人えじそんくらぶ／ぶどう社)
- おっちょこちょいにつけるクスリ 家族の想い編
(編著:高山恵子、著者:NPO法人えじそんくらぶ／ぶどう社)
- 発達障害の人の「就労支援」がわかる本(監修:梅永雄二／講談社)
- 親子で理解する発達障害 進学・就労準備の進め方(監修:鈴木慶太／河出書房新社)
- 10代からのメンタルケア「みんなと違う」自分を大切にする方法
(著者:本田秀夫／KADOKAWA)

引用文献

- Kamio, Y., N. Inada, A. Moriwaki, M. Kuroda, T. Koyama, H. Tsujii, Y. Kawakubo, et al. 2013. "Quantitative Autistic Traits Ascertained in a National Survey of 22 529 Japanese Schoolchildren." Acta Psychiatrica Scandinavica 128 (1): 45-53.

岡山市発達障害専門医療機関等養成研修事業

いろんなかたち いろんなタイプ

2024年11月30日発行

発 行 所 / 岡山市発達障害者支援センター

岡山市北区春日町5-6 岡山市勤労者福祉センター1階 TEL.086-236-0051

地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター

岡山市北区鹿田本町3-16 TEL.086-225-3821(代)

制作協力 / ㈱あどりえ、ぼう

印 刷 所 / 友野印刷㈱



いろんなかたち いろんなタイプ

脳にもいろいろあるんです